

Oración “AMADOS de DIOS”

Enero 2026

Si en Cáritas somos un **equipo de acción social**, es porque antes somos un **grupo que ORA**, poniéndose en manos del Dios Padre Bueno de Jesús, para ser, cada día, mejores instrumentos *que hacen visible y palpable el Amor de Dios en Acción*. Por ello, os invitamos a uniros a nuestra oración, para rezar juntos/as, y sentirnos Comunidad que ORA y ACTÚA por las personas que viven en situación de pobreza y vulnerabilidad.

Comenzamos poniéndonos en presencia de nuestro Padre-Madre Dios que nos ha engendrado, de su Hijo Jesús que no deja de darnos Vida Resucitada, y del Espíritu Santo que nos envuelve y guía dándonos fortaleza. Dejamos un tiempo sosegado para poder percibir esta presencia en el silencio de nuestro corazón. Luego, leemos este texto de la Palabra de Dios, y dejamos un tiempo de silencio para escuchar lo que nos quieren decir hoy.

“Jesús llegó desde Nazaret de Galilea y fue bautizado por Juan en el Jordán. Y al salir del agua, vio que los cielos se abrían y que el Espíritu Santo descendía sobre él como una paloma; y una voz desde el cielo dijo: Tú eres mi Hijo muy amado, en ti me complazco.” (Mc 1,9-11)



Como bautizados/as, podemos experimentar lo que somos: hijos e hijas AMADOS de Dios. Un Dios Padre que al mirarnos de corazón, SE COMPLACE en nosotros, sus hijos e hijas del alma. Dejamos ahora un tiempo orante, para que repitas en tu interior, a modo de mantra, estas palabras que Dios te dice al corazón: **“TÚ ERES MI HIJO/A AMADO/A, EN TI ME COMPLAZCO”**... déjate llevar por ellas.

Ahora, renueva tu compromiso bautismal. Lee con calma este texto, medítalo, toma conciencia de cada palabra, hazlas tuyas, y dirígete con ellas, de forma orante, a tu Padre bueno Dios.

1. QUIERO RENOVAR MI COMPROMISO BAUTISMAL

Por ello, como Jesús de Nazaret, CREO QUE DIOS ES ABBA, el auténtico tesoro de mi vida, mi libertador y salvador, Padre-Amor. CREO QUE EL ESPÍRITU DE JESÚS es gratuidad, amor, luz, fidelidad, generosidad. Él alienta mi vida de servicio en un compromiso gratuito y fiel. Y convencido de que el camino de Jesucristo nos manifiesta el sentido auténtico de la vida.

QUIERO RENUNCIAR a la pereza, a la inconstancia, a la comodidad que no me dejan comprometerme y me llevan a escaparme de mis responsabilidades.

QUIERO RENUNCIAR a la agresividad y a la indiferencia, a encerrarme en la desesperanza y a mantener una relación egoísta con los demás.

QUIERO OPTAR por una profundidad que dé coherencia a mi vida, amando y obrando con justicia, como Jesús, renovándome y responsabilizándome, liberándome de mi propio yo, intentando con la ayuda del Espíritu que los hechos sigan a las palabras, percibiendo a Dios en todos los acontecimientos de mi vida.

Con Jesús de Nazaret, QUIERO ESCOGER LA VIDA, renunciando a la impaciencia, al desánimo y a la desesperanza ante los problemas de la vida. Quiero ser contagiador de VIDA.

A pesar de los problemas de nuestro mundo, a pesar de los fallos de nuestros grupos humanos (familia, comunidad, país...), DECIDO NO DESENTENDERME de la sociedad, sino colaborar con una vida cristiana coherente, con un estilo de vivir evangélico, con una aceptación confiada de que Dios está presente en la realidad abriendo caminos de liberación y esperanza.

Con Jesús de Nazaret, QUIERO ESCOGER LA VIDA, renunciando a la excesiva preocupación por el mañana; QUIERO RENUNCIAR a mi pequeño mundo mimado, a mi único bienestar personal, a la comodidad de mi grupo en exclusiva, a creerme en la posesión de la verdad, a mi protagonismo en primera fila.

QUIERO RENUNCIAR a hacer del otro un calco de mi propio molde, a encerrarme en mi mismo.

QUIERO OPTAR POR SALIR DE MI MISMO, valorando a las personas por lo que son y no por lo que tienen. Quiero estar atento a las llamadas que se me hacen en una actitud de plegaria. Quiero vivir en **GRATUIDAD AL SERVICIO** de aquellos que más lo necesiten, estar disponible y atento a las necesidades de mi prójimo.

QUIERO OPTAR por vivir y ayudar a vivir el Evangelio las veinticuatro horas del día, con la ALEGRÍA Y LA ESPERANZA DEL CRISTO RESUCITADO.

Con estas opciones y renuncias, QUIERO CELEBRAR Y AGRADECER, en comunión con los cristianos de todo el mundo, el don de la vida, y comprometerme a colaborar con el proceso creador que el Padre está llevando a cabo, y que concluirá en la Tierra Nueva donde ya no habrá dolor porque DIOS LO SERÁ TODO EN TODOS.

Si llevas a la práctica tu compromiso Bautismal, si eres AMADO/A de Dios, AMARÁS a los demás, no habrá duda de que serás, con tu vida, una bendición para los demás. Por ello, pide a Dios Padre bueno que te bendiga, para que siempre pueda Él disponer de ti para ser instrumento en sus manos.

2. Ser una BENDICIÓN para los demás

*Señor, bendice mis manos
para que sepan acariciar
sin aprisionar; para que sepan recibir sin poseer,
dar sin calcular y sostener sin condicionar*

*Bendice mis ojos
para que vean detrás de la superficie;
para que no se cierren por el miedo,
pero nunca miren con ira;
para que todos se sientan seguros
por mi modo de mirarles.*

Bendice mis ojos para que miren y VEAN.

*Señor, bendice mis oídos
para que sepan oír tu voz
y perciban claramente
el grito de los afligidos;
que sepan cerrarse al ruido inútil de la palabrería,
y escuchen sin cansancio
el silencio de los enmudecidos;*

*Bendice mis oídos
para que siempre estén abiertos
al que necesita publicar
su memoria, su alegría o su dolor*

*Señor, bendice mi boca
para que dé testimonio de Ti
y no diga nada que hiera o destruya;
que sólo pronuncie palabras
que siembren y alivien,
Y NO CALLE NUNCA
LOS NOMBRES HERIDOS.*

*Bendice mi boca
para que siempre bendiga
y nunca traicione mi propia verdad.*

*Señor, bendice mi corazón
para que sea templo vivo de tu Espíritu;
que sepa dar calor y refugio;
que sea generoso en perdonar,
alegre en compartir, comprender, y compasivo.
Llénalo de nombres de personas queridas,
de personas sin nombre
y también de otros nombres*

*Bendice, Señor, mis pies
para que busquen la Paz y corran tras ella.
Que construyan caminos para anunciarle,
y eviten los senderos tortuosos
que desembocan en la ostentación y la injusticia.
Que reconozcan tus pisadas
en el caminar de los humildes
y respeten las huellas de todo caminante*

*Bendice mis pies para que me los deje lavar
y tener parte contigo.*

*Bendícame, Dios mío,
para que puedas disponer de mí
con todo lo que soy,
con todo lo que tengo.
Con todo lo que de Ti he recibido*

Podéis ahora dedicar un tiempo largo para hacer oración contemplativa ante un ícono de Jesús. Y para terminar este momento de oración, podemos compartir con los que están con nosotros, algo de lo vivido en este espacio de oración, hacer alguna acción de gracias, alguna petición. Y concluir con el Padrenuestro.

(Lo valioso de la oración no es lo que le dices a Jesús, sino lo que ESCUCHAS que Él te dice al corazón... el SILENCIO que se crea en ti. Que este momento te ayude a esto... y produzca sus frutos... "para esto sirve la oración, para que nazcan siempre obras, y más obras..., para tener fuerzas para servir" (Sta. Teresa de Jesús, Séptimas Moradas).